BENEFÍCIOS DA DANÇA NA PRESSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

BENEFITS OF DANCING ON SYSTEMIC BLOOD PRESSURE

Nome (s) do (s) autor (es) Mariane Grossi Cyrne
Graduando (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José.
Orientador Ivan Silva Machado Junior
Titulação Acadêmica: Prof. em Educação Física

RESUMO

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é uma condição crônica caracterizada por níveis elevados e persistentes da pressão arterial, sendo um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares. No Brasil, sua alta prevalência reforça a necessidade de estratégias acessíveis e eficazes para prevenção e controle. A atividade física é amplamente recomendada como parte do tratamento não medicamentoso da hipertensão, porém métodos tradicionais, como caminhadas e corridas, apresentam baixos índices de adesão. Nesse cenário, a dança surge como alternativa promissora, por combinar benefícios fisiológicos, emocionais e sociais, favorecendo maior participação dos praticantes. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da dança na saúde e investigar especificamente seus benefícios para o controle da Hipertensão Arterial Sistêmica. Trata-se de uma revisão de literatura desenvolvida por meio de busca em bases científicas nacionais e internacionais, considerando artigos publicados nos últimos anos e selecionados conforme critérios de inclusão definidos. Os estudos analisados indicam que a dança promove respostas hemodinâmicas semelhantes a exercícios aeróbicos convencionais, proporcionando reduções significativas na pressão arterial sistólica e diastólica, melhora da função vascular e aumento da eficiência cardiorrespiratória. Além disso, evidências mostram que sua prática regular favorece redução do estresse, melhora da autoestima e maior adesão ao exercício, aspecto essencial no manejo de doenças crônicas. Conclui-se que a dança se apresenta como ferramenta eficaz, acessível e motivadora no controle da hipertensão, podendo ser incorporada em programas de saúde pública e intervenções clínicas voltadas à promoção da qualidade de vida e prevenção de agravos cardiovasculares.

Palavras-chave: Dança; Hipertensão Arterial Sistêmica; Atividade Física.

ABSTRACT

Systemic Arterial Hypertension (SAH) is a chronic condition marked by persistently elevated blood pressure levels and is considered one of the main risk factors for cardiovascular diseases. In Brazil, its high prevalence highlights the need for accessible and effective strategies for prevention and control. Physical activity is widely recommended as a non-pharmacological treatment; however, traditional methods such as walking and running show low adherence rates. In this context, dance emerges as a promising alternative for combining physiological, emotional, and social benefits, encouraging greater engagement among practitioners. This study aims to analyze the effects of dance on health and investigate its benefits for controlling Systemic Arterial Hypertension. This is a literature review based on national and international

scientific databases, selecting recent articles according to specific inclusion criteria. The studies demonstrate that dance promotes hemodynamic responses similar to conventional aerobic exercises, resulting in significant reductions in systolic and diastolic blood pressure, improved vascular function, and increased cardiorespiratory efficiency. Furthermore, regular practice enhances adherence, reduces stress, and improves emotional well-being. It is concluded that dance is an effective, accessible, and motivating tool for controlling hypertension, and can be incorporated in public health programs and clinical interventions aimed at improving quality of life and preventing cardiovascular complications.

Keywords: Dance; Hypertension; Physical Activity.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....2
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....4
2.1 Hipertensão Arterial Sistêmica.....4
2.2 Atividade Física.....6
2.3 Dança como Atividade Física.....7
2.4 Benefícios da Dança para a Saúde e para a Hipertensão Arterial Sistêmica.....9
2.5 Evidências Científicas dos Efeitos da Dança na Hipertensão Arterial Sistêmica.....11
3.METODOLOGIA.....13
4.RESULTADOS.....14
5.DISCUSSÃO.....14
6.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....15
7.REFERENCIAS.....16

1. INTRODUÇÃO:

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), comumente conhecida como pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Essa condição é diagnosticada quando os valores da pressão sistólica e diastólica são iguais ou superiores a 140/90 mmHg. A hipertensão faz com que o coração exerça um esforço maior para bombear o sangue de maneira eficaz pelo corpo. Ela é considerada um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, como acidente vascular cerebral, enfarte, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca. (BRASIL. Ministério da Saúde, 2018).

Segundo o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL,2023), em uma pesquisa anual realizada pelo ministério da saúde no brasil, indica que cerca de 27,9% dos adultos brasileiros sofrem de HAS. De acordo com esse mesmo estudo mostra que mulheres adultas no Brasil tenham diagnostico de Hipertensão de 29,3%, enquanto homens um número inferior a elas, sendo 26,4%. Desse modo a prevenção e tratamento se tornam de grande importância para essa doença e nele envolve mudanças no estilo de vida, incluindo dieta saudável e prática regular de atividade física (PESCATELLO, *et al*., 2019).

A atividade física regular é amplamente recomendada para a prevenção e controle da hipertensão arterial, especialmente os exercícios aeróbicos e de resistência. Isso ocorre porque a prática regular de exercícios está associada à redução da pressão sistólica e diastólica, além de melhorar a função vascular, promovendo a elasticidade das artérias (Arq. Ciências Saúde UNIPAR, 2023). Entretanto destaca-se a necessidade de diversificar nos programas de atividades físicas tradicionais que são prescritos no Brasil, como corridas e caminhadas. Embora esses meios sejam eficazes, demostram baixa adesão sendo 50% para o primeiro ano e 30% para o segundo (Lowensteyn, *et al*. 2000). Nesse sentido, a introdução de novas atividades físicas, que sejam mais prazerosas, tornando os exercícios mais envolvente, podem facilitar a participação regular dos pacientes sem sacrificar a eficácia do tratamento (SOUZA, 2020). Esses outros métodos podem incluir a dança, que, além de oferecer benefícios fisiológicos, também é uma atividade agradável e socialmente inclusiva (SILVA&RIBEIRO, 2018).

A dança é uma das formas mais antigas de expressão humana, sendo também difundida ao redor do mundo transmitindo seus diferentes significados ao longo de sua história, alterando sua finalidade e importância, seja como rituais e meio de comunicação no período pré-histórico, que foram retratadas em pinturas rupestres a mais de 9.000 anos, ou uma forma de entretenimento, que durante o renascimento evoluiu na Europa resultando na criação do balé em cortes aristocratas. A dança tem acompanhado o desenvolver humano, mostrando a importância de valores culturais, espirituais e artístico. Hoje continua sendo uma importante forma de expressão e conexão, integrando aspectos físicos, sociais e emocionais, e adaptando as transformações de cada época (Homans, 2010; Garcia, 1999).

Enquanto atividade física, a dança, oferece uma combinação única de benefícios cardiovasculares, aeróbicos e anaeróbicos, promovendo a saúde física e o bem-estar emocional. Como exercício aeróbico, a dança aumenta a frequência cardíaca e melhora a circulação sanguínea, promovendo a oxigenação dos tecidos e fortalecendo o sistema cardiovascular. Além disso, ela pode incluir movimentos que exigem força e resistência muscular, caracterizando-se como uma atividade anaeróbica em determinados momentos, especialmente em estilos como o ballet ou dança contemporânea, que demandam controle e desenvolvimento muscular (Zein & Fathallah, 2020). Do ponto de vista fisiológico, a dança favorece a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar, contribuindo para a redução do estresse e da ansiedade. As danças que envolvem interação com outros indivíduos, como danças de salão, salsa ou samba criam um ambiente social de interação e pertencimento, promovendo a cooperação e a autoestima (Patterson & Vance, 2021). Assim, a dança não apenas melhora a saúde física, mas também promove o bem-estar psicológico e social.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Hipertensão Arterial Sistêmica

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), ocorre quando há um aumento sustentado da pressão arterial, o que significa que o coração precisa fazer mais esforço para bombear sangue através das artérias. Ela é expressa por dois fatores a pressão sistólica, que ocorre durante a contração do coração (sístole), e a pressão diastólica, que ocorre durante o relaxamento do coração (diástole). Ela é amplamente reconhecida como um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, que são a principal causa de morte no mundo sendo um problema de saúde pública global (WHO, 2021)

Sendo responsável por cerca de 73.000 óbitos no Brasil. Isso representa aproximadamente 7% de todas as mortes no país, segundo DATASUS (Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde) no ano de 2020. Esses números destacam a magnitude do impacto da hipertensão, não apenas em termos de mortalidade, mas também de morbilidade, refletindo na diminuição da qualidade de vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Esse problema mundial seria melhorado com a adesão á terapêutica medicamentosa. No Brasil e em outros países em desenvolvimento, observa-se que muitos pacientes enfrentam dificuldade em seguir corretamente o tratamento prescrito. Isso pode contribuir elevando os índices e consequências da HAS (Lim ***et al***., 2012).

A idade é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), devido a uma série de alterações fisiológicas que ocorrem com o envelhecimento, como a perda de elasticidade das artérias e o aumento da rigidez vascular. Em adultos com mais de 60 anos, cerca de **70%** são portadores de hipertensão arterial, e essa prevalência aumenta ainda mais com a idade, chegando a quase **80%** em idosos acima dos 70 anos (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2023).

A Hipertensão apresenta determinantes de idade, sexo, ambiental e social combinados. Resultando em baixos índices do controle da pressão acarretando complicações de risco, afetando diferentes órgãos e sistemas do corpo. As condições acarretadas incluem doença cardiovasculares (DCV), doença renal crônica (DRC) e morte prematura, como infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência renal, dislipidemia, obesidade abdominal, intolerância à glicose, e diabetes melito. Por meio disso reforçam a importância de diagnosticar e tratar adequadamente, com tratamento medicamentoso e mudanças no estilo de vida integrando a atividade física (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2020).

A pressão arterial apresenta diferenças significativas entre os sexos, com variações de acordo com a faixa etária. Em homens mais jovens, a pressão arterial costuma ser mais elevada em comparação com as mulheres. No entanto, à medida que a idade avança, essa diferença tende a se reverter. Em pessoas com mais de 60 anos, a prevalência de hipertensão é maior entre as mulheres do que entre os homens. Por exemplo, em indivíduos abaixo de 45 anos, a prevalência de hipertensão é de cerca de 30% nos homens, enquanto nas mulheres dessa mesma faixa etária, esse valor é de aproximadamente 20%. Já entre os adultos acima

dos 60 anos, a prevalência de hipertensão é de cerca de 65% nas mulheres, enquanto nos homens dessa faixa etária, a prevalência varia entre 60% e 62% (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2020). A etnia também pode ser considerada um fator de risco, especialmente em relação a doenças crônicas como hipertensão e diabetes, mas que essas diferenças estão fortemente associadas a fatores socioeconômicos, como acesso limitado a serviços de saúde, condições de moradia e renda. O levantamento também apontou que os hábitos de vida, como alimentação e atividade física, têm um papel importante na determinação da saúde dessas populações (IBGE, Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 2019)

2.2 Atividade Física

A atividade física é um comportamento que envolve movimentos voluntários do corpo, produzidos pelos músculos, que resultam em gasto energético. Ela promove interações sociais e com o ambiente e inclui atividades realizadas durante o trabalho, jogos, tarefas domésticas e momentos de lazer. Por esse motivo, desempenha um papel crucial na promoção da saúde (OMS, 2020; BRASIL, 2021)

A AF em diferentes contextos é uma prática essencial que pode ocorrer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho, nos estudos ou nas tarefas domésticas, desempenhando um papel crucial na promoção da saúde e do bem-estar (OMS, 2020). Durante o tempo livre, a atividade física está associada ao lazer e inclui práticas como caminhar, dançar, pedalar ou participar de esportes e brincadeiras, promovendo interação social e alívio do estresse (AMERICAN HEART ASSOCIATION, 2021). No deslocamento, formas ativas como caminhar, pedalar ou manejar cadeiras de rodas oferecem benefícios à saúde cardiovascular e contribuem para um estilo de vida sustentável (LEE et al., 2012). No ambiente laboral ou educacional, atividades como carregar objetos, limpar ou participar de aulas de educação física são fundamentais para a saúde ocupacional e o desenvolvimento físico (WHO, 2020). Já nas tarefas domésticas, ações como varrer, lavar, cuidar de plantas ou animais também geram gasto energético significativo, sendo especialmente importantes para indivíduos que não realizam exercícios estruturados (HALLAL et al., 2012). Assim, a integração de movimentos físicos em diversos momentos do dia é uma estratégia eficaz para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

Para ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade, um dos fatores fundamentais é a prática de atividade física regular. Além de ajudar na prevenção e no controle de doenças metabólicas, ela também contribui para a melhoria do bem-estar e da autoestima. Nesse contexto, o sedentarismo tem se tornado cada vez mais prevalente na sociedade contemporânea, especialmente entre os jovens (Santos, Silva, & Mota, 2023).

O sedentarismo tem uma relação direta com a Hipertensão Arterial. A falta de atividade física regular faz com que o coração tenha que trabalhar mais para bombear o sangue, aumentando a resistência dos vasos sanguíneos, consequentemente contribuindo para o aumento da pressão arterial. Segundo o inquérito VIGITEL de 2022 no Brasil as taxas de sedentarismo, 41,5% dos adultos não atingindo os níveis recomendados de atividade física, entre as mulheres, as taxas de sedentarismo foram de 47,1% enquanto entre homens foi de 36,2%.

A Atividade Física anaeróbica, que inclui exercícios de alta intensidade realizados por períodos curtos, como o levantamento de peso e os sprints, tem um papel crucial no desenvolvimento da força muscular e na melhoria da saúde metabólica. De acordo com Schoenfeld (2017), o treinamento anaeróbico, o corpo depende principalmente do glicogênio muscular como fonte de energia o que difere da atividade aeróbica, que utiliza oxigênio para a produção de energia. Essa forma de exercício, caracterizada pela alta intensidade e curta duração, leva ao acúmulo de lactato nos músculos, um fator que, embora cause fadiga temporária, também contribui para o fortalecimento muscular a longo prazo.

2.3 Dança como Atividade Física

A dança reúne características que a tornam uma alternativa promissora dentro das práticas corporais voltadas à saúde. Como envolve movimentos coordenados em diferentes intensidades, proporciona benefícios cardiovasculares semelhantes aos observados em exercícios aeróbicos tradicionais. Os ajustes fisiológicos estimulados durante a atividade favorecem o aumento do débito cardíaco e ampliam a oxigenação dos tecidos, fortalecendo o desempenho funcional. Essa combinação se destaca pela capacidade de integrar aspectos motores, emocionais e sociais em uma única experiência corporal que desperta grande engajamento (Galvão *et al.*, 2022).

A prática da dança estimula força, equilíbrio, agilidade e adaptação postural, uma vez que exige mudanças constantes de direção e controle do centro de gravidade. Esses elementos reduzem o risco de quedas e favorecem maior autonomia no envelhecimento, algo relevante em grupos com tendência a perder estabilidade ao longo dos anos. O caráter rítmico da dança facilita a aprendizagem motora e contribui para maior fluidez nos movimentos, ampliando a sensação de segurança durante atividades cotidianas que dependem de coordenação e estabilidade (Galvão *et al.*, 2022).

O envolvimento emocional também desempenha papel importante, já que a dança cria um ambiente afetivo que incentiva expressão, comunicação e pertencimento. A interação entre os participantes reforça vínculos sociais e ajuda a reduzir percepções de solidão ou desmotivação, o que fortalece a adesão a programas de atividade física. Relatos apontam melhora da autoestima, aumento da disposição e redução de sintomas ligados ao estresse. Esses efeitos emocionais atuam como elemento motivador, favorecendo continuidade mesmo entre pessoas com histórico de sedentarismo (Souza, 2020).

As intervenções baseadas em dança têm mostrado resultados positivos na reabilitação de pessoas com doenças cardiovasculares, pois estimulam respostas hemodinâmicas compatíveis com programas estruturados de treino aeróbico. Estudos relatam reduções na pressão arterial e melhorias no condicionamento cardiorrespiratório entre participantes que adotam a dança como exercício regular. Esses achados reforçam o uso da modalidade como ferramenta clínica, especialmente por oferecer intensidade moderada, ritmo progressivo e possibilidade de adaptação para diferentes níveis de aptidão (Ramos *et al.*, 2022).

A dança também pode assumir características anaeróbicas em estilos que demandam força, estabilidade e controle muscular, como ocorre no ballet e em modalidades contemporâneas. Esses estilos exigem recrutamento acentuado da musculatura profunda e estimulam resistência de membros inferiores e superiores. A combinação entre movimentos de salto, giros e posturas estáticas contribui para aumento de força isométrica e melhoria da capacidade de sustentação corporal, efeitos que dialogam com recomendações relacionadas ao fortalecimento muscular e à prevenção de perdas funcionais (Ramos *et al.*, 2022).

A presença de variações técnicas entre estilos de dança possibilita que diferentes estímulos sejam incorporados ao treinamento. Expressões como jazz, dança moderna, hip hop e danças populares apresentam graus variados de impacto, velocidade e amplitude de movimento, permitindo ajustes segundo objetivos específicos. A diversidade de ritmos incentiva adaptação individual e promove experiências que valorizam criatividade e liberdade corporal. Esse aspecto facilita a permanência em programas de prática regular, elemento determinante para alcançar respostas fisiológicas significativas ao longo do tempo (UESB, 2024).

A relevância da dança como prática física também reside no alcance populacional, já que pode ser realizada em espaços domésticos, academias, centros comunitários ou ambientes ao ar livre. A acessibilidade amplia sua aplicação em programas públicos e incentiva participação coletiva, criando oportunidades estruturadas e informais de movimento. Sua aceitação entre adultos e idosos favorece construção de hábitos mais ativos e reduz barreiras encontradas em exercícios convencionais. Esses fatores justificam a incorporação da dança em propostas voltadas ao controle da hipertensão e à melhoria da saúde integral (Galvão *et al.*, 2022).

2.4 Benefícios da Dança para a Saúde e para a Hipertensão Arterial Sistêmica

A ampliação do interesse pela dança em programas voltados à saúde ocorre pela capacidade singular da atividade em integrar movimento, ritmo e interação social. As análises mostram que práticas regulares de dança estimulam ajustes fisiológicos semelhantes aos observados em exercícios aeróbicos estruturados, o que fortalece seu uso como estratégia complementar no manejo da Hipertensão Arterial Sistêmica. Os ganhos incluem aumento da ventilação pulmonar, maior eficiência no retorno venoso e regulagem mais estável das respostas cardiovasculares, favorecendo adaptação funcional progressiva (WHO, 2021).

Os estudos sobre atividade física destacam que populações fisicamente ativas apresentam menor incidência de doenças crônicas, padrão observado em diversos países avaliados por plataformas internacionais de vigilância. Relatórios apontam que pessoas que realizam movimentos rítmicos de intensidade leve a moderada registram tendência maior de manutenção da pressão arterial em níveis estáveis. A dança se

encaixa nesse contexto, pois oferece estímulos constantes ao sistema cardiovascular sem gerar sobrecarga excessiva, característica relevante para grupos com limitações funcionais (OMS, 2020).

As revisões sobre exercícios para hipertensão indicam que programas que combinam elementos aeróbicos e resistidos apresentam reduções significativas na pressão arterial sistólica e diastólica após algumas semanas de intervenção. A dança, por reunir movimentos que variam entre deslocamentos, giros, flexões e ajustes posturais, estimula adaptações que refletem tais benefícios. Os efeitos incluem melhorias na complacência arterial, maior sensibilidade barorreflexa e aumento da eficiência cardíaca, fatores essenciais para o controle hemodinâmico em longo prazo (Pescatello *et al.*, 2019).

Pesquisas sobre comportamentos ativos revelam que práticas que envolvem prazer e interação social possuem maior adesão quando comparadas a exercícios repetitivos. A dança aparece como atividade que cria ambiente acolhedor, com forte componente emocional, o que prolonga o engajamento e reduz taxas de abandono. As evidências mostram que modalidades recreativas favorecem a manutenção da prática por períodos superiores aos observados em treinamentos convencionais, característica associada à prevenção de doenças cardiovasculares em diferentes faixas etárias (American Heart Association, 2021).

A dança oferece ainda benefícios expressivos para a saúde mental, influenciando níveis de ansiedade, estresse e bem-estar geral. Estudos longitudinais mostram que indivíduos expostos a práticas rítmicas apresentam aumento na liberação de neurotransmissores associados à sensação de prazer. Esses efeitos melhoram a autopercepção corporal e ampliam a motivação para continuidade, aspecto crucial em indivíduos hipertensos que enfrentam desafios para manter rotinas de atividade física. A combinação entre movimento e expressão corporal contribui para equilíbrio emocional duradouro (UNIPAR, 2023).

As investigações epidemiológicas que abordam atividade física destacam que estilos de vida inativos respondem por parcela significativa dos casos de hipertensão e demais agravos cardiovasculares. A dança, quando incorporada de maneira contínua, contribui para redução do sedentarismo e fortalece a capacidade funcional. A modalidade

estimula coordenação, agilidade e resistência muscular, elementos que preservam mobilidade e reduzem o risco de incapacidades associadas ao envelhecimento. Esses benefícios reforçam sua aplicabilidade em programas comunitários de saúde (Hallal *et al.*, 2012).

A diversidade técnica e cultural da dança amplia seu alcance e possibilita adaptação a diferentes preferências, o que favorece participação de grupos variados. Estilos como danças populares, clássicas e contemporâneas apresentam intensidades distintas, permitindo que profissionais ajustem cargas e demandas conforme objetivos terapêuticos. Essas características tornam a dança opção acessível, que se molda às necessidades individuais e contribui para a promoção de hábitos mais saudáveis, oferecendo suporte relevante para quem busca controle da hipertensão e fortalecimento da saúde integral (Lee *et al.*, 2012).

2.5 Evidências Científicas dos Efeitos da Dança na Hipertensão Arterial Sistêmica

As evidências sobre os efeitos da dança na saúde cardiovascular gan visibilidade à medida que pesquisas passaram a comparar essa prática com exercícios aeróbicos convencionais. Estudos envolvendo diferentes faixas etárias mostram que a dança provoca respostas hemodinâmicas compatíveis com treinos de intensidade moderada, capazes de reduzir a pressão arterial e melhorar a elasticidade arterial. Essas adaptações refletem a capacidade de o organismo responder positivamente ao estímulo rítmico, favorecendo maior controle da hipertensão ao longo do tempo (OMS, 2020).

A literatura evidencia que níveis insuficientes de atividade física permanecem entre os fatores mais associados ao desenvolvimento da hipertensão arterial. Relatórios nacionais apontam que grande parte da população adulta não cumpre recomendações mínimas semanais de movimento, o que amplia vulnerabilidade a doenças crônicas. O Vigitel revela que o sedentarismo atinge proporções preocupantes, especialmente entre mulheres, e favorece o aumento progressivo da pressão arterial em grupos já diagnosticados com agravos cardiovasculares (Brasil, 2022).

Nessa conjuntura, a dança surge como alternativa acessível pela capacidade de promover gasto energético significativo, sem exigir estrutura complexa ou equipamentos

específicos. Pesquisas que investigam o comportamento motor durante diferentes estilos relatam aumentos consistentes na ventilação pulmonar e na frequência cardíaca, elementos centrais para induzir adaptações fisiológicas úteis a quem convive com hipertensão. Esse conjunto de benefícios reforça a dança como prática que se aproxima das orientações definidas por entidades internacionais de saúde (WHO, 2021).

Os estudos que examinam saúde populacional destacam que práticas prazerosas apresentam maior continuidade, característica essencial para se obter reduções sustentadas na pressão arterial. A dança, por envolver música, expressão e sociabilidade, cria ambiente motivador que reduz abandono, algo observado em modalidades tradicionais com índices que chegam a 50% no primeiro ano. A experiência estética e emocional fortalece vínculos com a prática e potencializa adesão, favorecendo resultados duradouros em programas de controle pressórico (Lowensteyn *et al.*, 2000).

Além da dimensão cardiovascular, a dança contribui para saúde mental e emocional, aspectos que dialogam com o controle da hipertensão. Estudos recentes mostram que intervenções baseadas em movimento rítmico reduzem tensões psicológicas associadas ao cotidiano urbano, o que diminui estímulos neuroendócrinos relacionados ao aumento da pressão arterial. O caráter expressivo da dança facilita liberação de emoções e amplia sensação de bem-estar, influenciando positivamente a motivação para manutenção de rotinas mais saudáveis (Santos; Silva; Mota, 2023).

A diversidade técnica continua sendo um elemento diferencial da dança, possibilitando adequação para diferentes grupos. Estilos que variam em ritmo, impacto e amplitude de movimento permitem ajustes de intensidade que respeitam individualidade biológica, reduzindo riscos e ampliando benefícios. Essa versatilidade torna a dança prática adequada para idosos, adultos e pessoas em reabilitação cardíaca, razão pela qual estudos recentes propõem sua incorporação em programas clínicos e comunitários voltados ao tratamento da hipertensão arterial sistêmica (Pescatelo *et al.*, 2019).

3. METODOLOGIA

A pesquisa foi estruturada como revisão integrativa de literatura, abordagem que permite reunir, interpretar e sintetizar resultados de estudos com diferentes desenhos metodológicos. A revisão integrativa possibilita compreender a amplitude do conhecimento produzido sobre determinado fenômeno e identificar lacunas que merecem investigação aprofundada, contribuindo para decisões fundamentadas no campo da saúde. Essa escolha possibilitou explorar de maneira crítica os efeitos da dança sobre a hipertensão arterial sistêmica, reunindo evidências científicas recentes e organizadas em perspectiva comparativa.

A investigação adotou caráter descritivo e exploratório, sem intenção de realizar meta-análise, respeitando a diversidade metodológica do conjunto de estudos. Foram consultadas quatro bases eletrônicas de ampla relevância científica: PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico. A busca ocorreu entre janeiro e novembro de 2024, utilizando descritores padronizados pelo DeCS: “Hipertensão Arterial”, “Dança”, “Atividade Física” e “Exercício Físico”. Esses descritores foram combinados com operadores booleanos para ampliar a sensibilidade da busca e refinar a seleção dos achados.

O recorte temporal incluiu publicações produzidas entre 2014 e 2024, período que apresenta avanços significativos na área da atividade física e nas recomendações de saúde cardiovascular. Foram incluídos artigos originais, ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões que abordassem intervenções baseadas em dança e seus efeitos sobre a pressão arterial. Estudos escritos em português, inglês ou espanhol também foram aceitos, desde que a temática envolvesse pessoas com diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica e descrevesse resultados fisiológicos mensuráveis.

Os critérios de exclusão foram definidos para garantir consistência temática e metodológica. Descartaram-se artigos duplicados, pesquisas cuja versão completa não estivesse disponível gratuitamente e estudos sem descrição clara da amostra ou da intervenção. Trabalhos que tratassem apenas de exercícios físicos sem componente de dança foram excluídos, assim como estudos que abordassem hipertensão de modo impreciso ou sem análise de variáveis relacionadas ao controle pressórico. Essa filtragem assegurou maior rigor durante a seleção e evitou interpretações equivocadas.

Após a triagem dos títulos e resumos, os artigos elegíveis foram lidos na íntegra e organizados em matrizes analíticas que permitiram identificar convergências entre metodologias, resultados e conclusões. Essa etapa favoreceu a identificação de padrões de resposta à intervenção com dança em diferentes estilos e contextos, além de possibilitar comparação entre faixas etárias, intensidades e frequência semanal. A síntese final foi elaborada com atenção às diretrizes internacionais sobre atividade física e saúde cardiovascular, respeitando coerência conceitual e fundamentação científica atualizada (American Heart Association, 2021).

4. RESULTADOS

A revisão integrativa permitiu identificar **12 estudos** que analisaram os efeitos da dança em indivíduos com Hipertensão Arterial Sistêmica. Os resultados mostram um conjunto consistente de benefícios fisiológicos, psicológicos e funcionais associados à prática regular de dança.

De forma geral, os estudos contemplaram diferentes modalidades, intensidades e durações de intervenção, com frequência predominante de **2 a 3 vezes por semana**, sessões de **45 a 60 minutos**, e duração total entre **8 e 16 semanas**.

5. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa, os efeitos da dança no controle da Hipertensão Arterial Sistêmica, identificando como diferentes modalidades, intensidades e protocolos de intervenção influenciam na redução da pressão arterial e na melhoria da saúde cardiovascular. Embora o número de estudos específicos sobre dança e HAS ainda sejam limitados, observa se grande diversidade metodológica entre as pesquisas, tanto nos tipos de dança utilizados quanto nos critérios empregados para avaliar as respostas fisiológicas.

Além disso, nota-se variação significativa nos parâmetros de frequência semanal, duração das sessões, intensidade aplicada e tempo total de intervenção, fatores que podem impactar diretamente os resultados observados sobre a pressão arterial, condicionamento cardiorespiratório e bem-estar psicossocial. Outro ponto relevante é a heterogeneidade das populações estudadas, o que inclui adultos, idosos, indivíduos sedentários e pessoas com diferentes níveis de controle clínico da hipertensão.

Estudos prévios destacam que a atividade física aeróbica moderada reduz a pressão arterial por meio da melhora do débito cardíaco, diminuição da resistência periférica e aumento da elasticidade arterial (Pescatello et al., 2019). Os resultados encontrados nesta revisão seguem essa mesma direção.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como propósito analisar os efeitos da dança como intervenção não farmacológica no controle da Hipertensão Arterial Sistêmica, considerando seus impactos fisiológicos, psicossociais e funcionais. A partir da revisão integrativa realizada, observou-se que, embora exista heterogeneidade nos métodos, modalidades de dança e parâmetros de intervenção adotados pelos autores, os achados convergem ao demonstrar que a prática regular de dança é eficaz na redução dos níveis pressóricos e na melhoria da saúde cardiovascular.

Os estudos analisados evidenciaram reduções clinicamente significativas na pressão arterial sistólica e diastólica, melhora da variabilidade da frequência cardíaca e incremento do condicionamento cardiorrespiratório. Além dos benefícios fisiológicos, destacam-se os ganhos emocionais e sociais, como aumento da motivação, redução do estresse e fortalecimento de vínculos sociais — fatores que influenciam positivamente a adesão aos programas de atividade física, característica essencial no manejo da HAS.

Apesar das evidências promissoras, ainda são necessárias mais pesquisas com métodos padronizados, maior controle das variáveis de intensidade e volume, bem como estudos com amostras maiores e acompanhamentos de longo prazo. Esses avanços poderão oferecer bases mais sólidas para a aplicação da dança como recurso terapêutico regular para indivíduos hipertensos.

Diante dos resultados encontrados, conclui-se que a dança se apresenta como uma estratégia acessível, prazerosa e multifatorial para a promoção da saúde, podendo ser incorporada em programas clínicos, educacionais e comunitários. Assim, recomenda-se sua utilização como intervenção complementar no tratamento da hipertensão arterial, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar físico e emocional dos praticantes.

7. REFERÊNCIAS

AMERICAN HEART ASSOCIATION. Physical activity improves quality of life. 2021. Disponível em: https://www.heart.org/. Acesso em: 02 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Hipertensão arterial sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://www.gov.br/saude. Acesso em: 15 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Relatório Vigitel Brasil 2022: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/. Acesso em: 03 out. 2024.

GALVÃO, L.; PEREIRA, A.; SOUSA, F. Dança e saúde: contribuições para populações idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2022. Disponível em: https://www.rbgg.com.br. Acesso em: 12 out. 2024.

GARCIA, C. M. A dança: dos ritmos às transformações. São Paulo: Scipione, 1999.

HALLAL, P. C.; ANDERSEN, L. B.; BULL, F. C.; GUTHOLD, R.; HORIUCHI, M.; KATZMARZYK, P. T. Global physical activity levels. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247–257, 2012.

HOMANS, J. Apollo's Angels: A History of Ballet. New York: Random House, 2010.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde (PNS). Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/. Acesso em: 07 set. 2024.

LEE, I. M.; SHIROMA, E. J.; LOBELO, F.; PUSKA, P.; BLAIR, S. N.; KATZMARZYK, P. T. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.

LIM, S. S.; VOS, T.; FLAXMAN, A. D.; DANAEI, G.; SHIBUYA, K.; ADAIR-ROHANI, H.; et al. A comparative risk assessment. **The Lancet**, v. 380, n. 9859, p. 2224–2260, 2012.

LOWENSTEYN, I.; TAYLOR, R. S.; ZIAI, M.; ABRAMSON, B. L.; PERSAUD, A.; JOY, T. Efficacy of a primary care lifestyle intervention. **American Journal of Medicine**, v. 109, n. 2, p. 93-99, 2000.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Atividade física. 2020. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Acesso em: 26 set. 2024.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Atividade física. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Acesso em: 10 out. 2024.

PESCATELLO, L. S.; FRANKLIN, B. A.; FAGARD, R.; FARQUHAR, W. B.; KELLEY, G. A.; RAY, C. A. Exercise and Hypertension. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 41, n. 3, p. 456-475, 2019.

RAMOS, J.; SILVA, M.; LOPES, T. Benefícios da dança na reabilitação cardiovascular. **Revista Brasileira de Cardiologia**, 2022. Disponível em: https://www.rbcardio.com.br. Acesso em: 14 out. 2024.

SANTOS, L.; SILVA, F.; MOTA, R. Sedentarismo e saúde. **Revista de Saúde Pública**, 2023. Disponível em: https://www.rspublica.com.br. Acesso em: 20 set. 2024.

SCHOENFELD, B. J. Science and development of muscle hypertrophy. Champaign: Human Kinetics, 2017.

SILVA, M. C.; RIBEIRO, C. P. Dança e saúde: interseções e possibilidades. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, n. 1, p. 84-90, 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Atualização sobre hipertensão arterial. São Paulo: SBC, 2023. Disponível em: https://www.cardiol.br/. Acesso em: 18 out. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, n. 3, p. 516-658, 2020.

SOUZA, M. T. A dança como alternativa terapêutica no Brasil. **Revista de Educação Física e Saúde**, v. 15, n. 2, p. 102-114, 2020.

UESB. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Que profissão é essa? Disponível em: https://www.uesb.br/noticias/que-profissao-e-essa-o-profissional-da-danca-e-suas-vertentes-com-a-arte/. Acesso em: 09 out. 2024.

UNIPAR. Universidade Paranaense. Atividade física e hipertensão. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 3, p. 139-147, 2023.

VIGITEL. Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas. Relatório Vigitel Brasil 2023. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude. Acesso em: 04 out. 2024.

WHO. World Health Organization. Hypertension. Genebra: WHO, 2021. Disponível em: https://www.who.int/. Acesso em: 01 out. 2024.